



---

# Infomaterial

---

## Inhalt

|   |     |
|---|-----|
| 1. Hintergrund.....   | 1   |
| 1.1 Effekte körperlicher Aktivität .....                    | 1   |
| 1.2 Bewegungsempfehlungen für Kinder und Jugendliche .....  | 2   |
| 1.3 Wie aktiv sind Kinder heutzutage?.....                  | 2   |
| 1.4 Ursachen körperlicher Inaktivität im Jugendalter.....   | 3   |
| 2. Das Projekt .....  | 3   |
| 2.1 Projektidee .....                                       | 3   |
| 2.2 Ablauf des Projektes.....                               | 4   |
| 3. Informationen für die Schulen .....                      | 5   |
| 3.1 Welche Voraussetzungen muss meine Schule erfüllen?..... | 5   |
| 3.2 Welche Aufgabe hat die zuständige Lehrkraft? .....      | 5-6 |
| 4. Rückblick <b>step</b> 2019.....                          | 7   |
| 5. Wichtige Kontaktadressen.....                            | 7   |

# 1. Hintergrund

## 1.1 Effekte körperlicher Aktivität

Einzig die Steigerung körperlicher Aktivität kann zahlreiche Risikofaktoren reduzieren und Krankheiten verhindern oder mildern. Schon durch moderate Anstrengungen konnten präventiv schützende Wirkungsweisen gegen Erkrankungen wie beispielsweise Adipositas, Depressionen oder Diabetes nachgewiesen werden (vgl. Tabelle 1). Etwa ein Viertel aller Todesfälle, denen chronische Erkrankungen zu Grunde liegen, könnten durch eine Steigerung der körperlichen Aktivität vermieden werden. Des Weiteren wirkt diese nachweislich positiv auf psychosozialer, emotionaler und kognitiver Ebene. Physische wie psychische Gesundheitsbeeinträchtigungen wie zum Beispiel Konzentrationsschwierigkeiten, Erregungszustände und Nervosität durch Stressbelastungen können durch einen aktiven Lebensstil reduziert werden.

Tabelle 1: Effekte von körperlicher Aktivität auf verschiedene Erkrankungen (Eigene Darstellung)

| Erkrankung/ Risikofaktor        | Wirkung von regelmäßiger körperlicher Aktivität |
|---------------------------------|---|
| Koronare Herzkrankheit          | ↓↓↓   |
| Hypertonie                      | ↓↓  |
| Diabetes Mellitus Typ 2         | ↓↓(↓)   |
| Osteoporose                     | ↓   |
| Depressionen/Angststörungen     | ↓↓  |
| Adipositas                      | ↓↓  |
| Fettstoffwechselstörung         | ↓↓  |
| Funktionelle Leistungsfähigkeit | ↓↓  |

(↓↓↓ starke Abnahme, ↓↓ moderate Abnahme, ↓ geringe Abnahme)

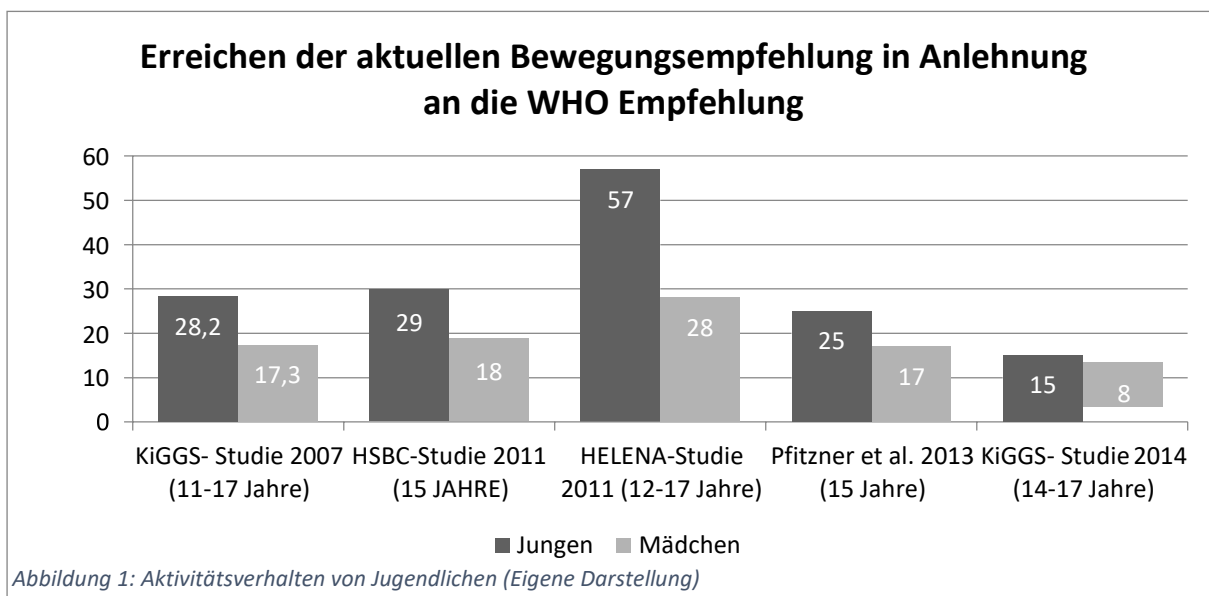
Eine erhöhte körperliche Aktivität im Kindesalter steht im direkten Zusammenhang mit einem aktiveren Lebensstil im Erwachsenenalter. Deshalb sollte Bewegung schon frühzeitig als fester Bestandteil in den Lebensstil von Kindern und Jugendlichen integriert werden. Wer also bereits im Kindes- oder Jugendalter körperlich aktiv ist, der stärkt seine physischen und psychischen Gesundheitsressourcen. Kinder entwickeln sich positiver und erlangen einen aktiven Lebensstil bis ins Erwachsenenalter.

## 1.2 Bewegungsempfehlungen für Kinder und Jugendliche

Die WHO (World Health Organization) empfiehlt für Kinder und Jugendliche unter 18 Jahren eine körperliche Aktivität von täglich 60 Minuten. Diese Aktivität sollte dabei zum größten Teil im aeroben Bereich (Energiebereitstellung über den Verbrauch von Sauerstoff, z.B. bei lockerem Fahrradfahren) durchgeführt werden. An drei Tagen innerhalb einer Woche sollten intensivere Aktivitäten an der Tagesordnung stehen, um Muskulatur und Knochen zu stärken. Bei einem noch höheren Ausmaß an körperlicher Aktivität (>60 min) profitieren Kinder von zusätzlichen gesundheitlichen Vorteilen. Vergleichbar zu den Empfehlungen der WHO wird in der Wissenschaft ein Minimum von 12.000 zurückgelegten Schritten pro Tag als gesundheitsförderlich definiert.

## 1.3 Wie aktiv sind Kinder heutzutage?

Laut der KiGGS-Studie aus dem Jahr 2014 erreichen in Deutschland nur ca. 31,4 % der Jungen und 30,5 % der Mädchen im Alter von 7-10 Jahren die WHO-Empfehlungen bzgl. der körperlichen Aktivität. Im Alter von 11-13 Jahren sind es nur noch 17,4 % der Jungen und 12 % der Mädchen. Bei den 14-17-Jährigen erreichen nur noch 15 % der Jungen und 8 % der Mädchen die Empfehlungen. Abbildung 1 liefert eine Übersicht über Studien, die das Aktivitätsverhalten von Kindern und Jugendlichen untersucht haben. Übereinstimmend zeigt sich, dass Jungen einen aktiveren Lebensstil verfolgen als Mädchen. Auch aktuelle Studien und Langzeitanalysen bestätigen den Bewegungsmangel bei rund 80 Prozent der Kinder in Deutschland. Auch aktuelle Studien und Langzeitanalysen bestätigen den Bewegungsmangel bei rund 80 Prozent der Kinder in Deutschland.



## **1.4 Ursachen körperlicher Inaktivität im Jugendalter**

Die zunehmende Inaktivität der Kinder und der damit einhergehende Rückgang der körperlichen Leistungsfähigkeit resultiert aus zahlreichen Faktoren. Neben den steigenden Anforderungen unseres Bildungssystems und den damit einhergehenden Zeiten, die im Sitzen verbracht werden, ist auch das Freizeitverhalten unseres Nachwuchses zunehmend von Inaktivität geprägt. Studien belegen, dass aufgrund der Umstrukturierung des deutschen Schulsystems zu dem Modell der Ganztagschule und dem zunehmenden Gebrauch digitaler Medien, Kinder und Jugendliche im Durchschnitt 71 % ihrer wachen Zeit im Sitzen verbringen. Nach Angaben des deutschen Kinder- und Jugendgesundheits surveys (KiGGS) nutzen mehr als 20 % der männlichen Jugendlichen in Deutschland mediale Plattformen und Kommunikationskanäle für mehr als sechs Stunden pro Tag. Darüber hinaus schränkt die zunehmende Urbanisierung die Möglichkeiten freier Bewegung weiter ein. Außerdem fahren die Deutschen im Vergleich zum europäischen Durchschnitt viel mehr mit dem Auto: Das „Mama-Taxi“ ersetzt meist den morgendlichen Fußweg zur Schule.

## **2. Das Projekt**

### **2.1 Projektidee**

**step** greift den Trend digitaler Medien auf, um die Kinder auf attraktive und zeitgemäße Art und Weise zu mehr körperlicher Aktivität und einer gesunden Ernährungsweise zu motivieren. Denn wie aktuelle wissenschaftliche Untersuchungen zeigen, führen eine erhöhte körperliche Aktivität und eine gesunde und ausgewogene Ernährung, zu einem gesteigerten Wohlbefinden und wirkt sich positiv auf physische, psychische und soziale Gesundheitsressourcen aus. (vgl. 1.1).

## 2.2 *Ablauf des Projektes*

Zu Beginn des Projektes bekommen die teilnehmenden Lehrkräfte ein Coaching-Handbuch sowie die erforderliche Anzahl an Fitnessarmbändern überreicht. Im Klassenverbund werden die Schülerinnen und Schüler<sup>1</sup> durch eine zweiwöchige Countdown-Phase mit verschiedenen Modulinhalten sensibilisiert und motivierend auf das Projekt vorbereitet. Anschließend erhalten die Schüler ihre Fitnessarmbänder und machen sich mit der Handhabung vertraut. Die Fitnessarmbänder erfassen die körperliche Aktivität der Kinder in Form zurückgelegter Schritte. Eine GPS-Ortung durch die Fitnessarmbänder ist nicht möglich. In regelmäßigen zeitlichen Abständen verbinden die Schüler ihre Fitnessarmbänder mit einem Computer, sodass ihre individuell erfassten Schritte über die **step**-Website [www.step-fit.de](http://www.step-fit.de) ausgelesen und dem gemeinsamen virtuellen „Klassenschrittkonto“ gutgeschrieben werden.

Um den Wettbewerb fair zu gestalten und auch kleinen Klassen eine Siegchance zu ermöglichen, werden die gesammelten Schritte in Abhängigkeit der Schüleranzahl mit einer Formel in Scoring-Punkte umgerechnet, anhand derer die Ergebnistabelle geführt wird. Alle Klassen, die innerhalb des gleichen Zeitraums das Projekt durchführen, haben die Möglichkeit sich online miteinander zu vergleichen.

Um den Spannungsbogen über die Projektdauer hoch zu halten und das Aktivitätslevel der Kinder zu steigern, wird zu drei Challenges über die Projektdauer verteilt aufgerufen. Eine Challenge besteht aus einem Aufruf einer/mehrerer Person/en an die Klassen, beispielsweise an einem Tag mehr Schritte zu laufen, als die aufrufende/n Person/en an einem Tag. Neben aktiver Bewegungsförderung ist die Vermittlung gesunder Ernährungsformen der wichtige zweite Baustein von **step**. Ein im vierzehntägigen Rhythmus stattfindendes Ernährungsquiz an den Schulen ist geplant. Am Ende des Projektes wird die Gewinnerklasse für ihre Leistung mit einem Pokal belohnt!

<sup>1</sup> Im Folgenden wird aus Gründen der Lesbarkeit auf die weibliche Form verzichtet

### 3. Informationen für die Schulen

#### 3.1 Welche Voraussetzungen muss meine Schule erfüllen?

Das Projekt wird mit Kindern der 3. und 4. Klasse durchgeführt. Darüber hinaus sollte sich mindestens eine Lehrkraft dafür bereit erklären, die Rolle des **step**-Coaches zu übernehmen. Eine Kurzübersicht liefert Tabelle 3:

Tabelle 3: Übersicht der Voraussetzungen für die Schulen

|    |  |
|----|--|
| 1. | Ihre Schule muss eine Grundschule sein   |
| 2. | Sie benötigen mindestens eine 3. oder 4. Schulklasse, die bei dem Projekt mitmachen will                           |
| 3. | Sie benötigen mindestens eine Lehrkraft, die sich bereit erklärt, die Rolle des <b>step</b> -Coaches zu übernehmen |

#### 3.2 Welche Aufgabe hat die zuständige Lehrkraft?

Jedes Team hat einen **step**-Coach (Lehrkraft), der als organisatorischer Ansprechpartner fungiert. Der **step**-Coach wird mit dem Ablauf des Projektes und der Handhabung der Fitnessarmbänder vertraut gemacht. Zu den Aufgaben zählen die Vorbereitung der Kinder in der Countdown-Phase, die Ausgabe der Fitnessarmbänder, Hilfestellung für die Kinder beim Auslesen der Fitnessarmbänder, Bekanntgabe der Challenges und die Begleitung der Klasse bei Ausflügen. Darüber hinaus steht er Schülern wie auch Eltern als Ansprechpartner für Rückfragen zur Verfügung. Auch organisatorische Tätigkeiten, wie das Festlegen eines Nicknamens für die **step**-Website und das Einholen der unterschriebenen Einverständniserklärungen der Eltern, fallen in den Aufgabenbereich der zuständigen Lehrkraft. Zum Projektstart weist der **step**-Coach die Schüler in den Ablauf ein und händigt ihnen die Fitnessarmbänder aus. Während des Projektes übernimmt der **step**-Coach eine motivierende Funktion und animiert die Schüler weitere Schritte zu sammeln. Um mit der Klasse bis zum Ende des Projektes möglichst viele Schritte zu sammeln, können zusätzlich auch eigene Aktivitäten zum Schritte-Sammeln umgesetzt werden. Die Lehrkraft erhält durch das **step**-Portal sowie die Support Hotline eine intensive Betreuung durch unser Team. Einen Überblick über die Aufgaben des **step**-Coaches liefert Abbildung 2:



Abbildung 2: Übersicht über die Aufgaben des **step**-Coaches (Eigene Darstellung)



#### 4. Rückblick *step* 2019

2019 haben 2.355 Schüler aus 130 Klassen und 48 verschiedenen Grundschulen am Projekt *step* teilgenommen. Im Projektzeitraum vom 01. Oktober 2019 bis 28. November 2019 (2 Monate) sammelten alle Schüler insgesamt 628.779.239 Schritte. Das entspricht 282.950,66 Kilometern, etwa 7,1 Weltumrundungen. Gesamtsieger *step* 2019 ist die Klasse 3b von der OGS Rühme in Braunschweig mit 19.582.381 Scoring-Punkten, das entspricht 17.624.143 Schritten, geworden.

#### 5. Wichtige Kontaktadressen

**Markus Herbst**

Projektleiter

planero GmbH

✉ [info@step-fit.de](mailto:info@step-fit.de)

☎ +49 89 74 66 14 60

**Tim Heinemann**

Projektmanager

planero GmbH

✉ [info@step-fit.de](mailto:info@step-fit.de)

☎ +49 89 74 66 14 66